

**ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФФЕСИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
САНКТ – ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ**

Зав. кафедрой

Философии и культурологии Востока

д. филос.н. Туманян Т.Г.

**Выпускная квалификационная работа на тему:
Практика и традиции современного цигуна на Тайване**

По специальности – 51.03.01 Культурология

Специализация – «Китайская культура»

Рецензент:

к. филос. н., доцент

Боков Г. Е.

_____ (подпись)

Выполнила: студентка

Антонова А.И.

_____ (подпись)

Научный руководитель:

к. филос.н., ст. преп.

Зельницкий А.Д.

_____ (подпись)

Санкт – Петербург

2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 3 |
| Глава 1. ИСТОРИЯ ОСТРОВА ТАЙВАНЬ | 9 |
| 1.1. Заселение Тайваня китайцами..... | 9 |
| 1.2. Тайвань - колония Японии..... | 13 |
| 1.3. Истоки китайской миграции на Тайвань, Гоминьдан..... | 16 |
| Глава 2. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПРАКТИКИ ЦИГУН..... | 20 |
| 2.1. Зарождение оздоровительных практик..... | 21 |
| Глава 3. БЫТОВАНИЕ СОВРЕМЕННОЙ ПРАКТИКИ ЦИГУН..... | 30 |
| 3.1. Особенности и принципы цигун..... | 30 |
| 3.2. Представления о роли упражнений цигун в оздоровлении и поддержании здоровья человека..... | 32 |
| Глава 4. КУЛЬТУРНЫЙ ФЕНОМЕН ГРУПП ЦИГУН НА ТАЙВАНЕ ... | 36 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ..... | 43 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ..... | 45 |

ВВЕДЕНИЕ

Тема представленной выпускной квалификационной работы – «Практика и традиции современного цигуна на Тайване». Каждый человек знает и понимает, что здоровье очень важно. Мы также осознаем тот факт, что физические упражнения способствуют укреплению нашего здоровья и тела. Пока мы молоды у нас не хватает на это времени, а когда мы стары, у нас уже не хватает на это сил. Зачастую современный человек тратит большое количество своей энергии и здоровья. Мы мало спим, ведем малоподвижный образ жизни, постоянно находимся в офисе, перекусываем на ходу - из-за этих факторов страдает наш организм. Большинство людей не стремится поменять что-либо в своем привычном жизненном ритме в пользу сохранения здоровья. При малейшей простуде человеку предпочтительнее сходить в аптеку и купить лекарство, устраняя беспокоящие симптомы, нежели предотвратить появление заболевания.

В ритме большого города очень важно правильно отдыхать и оставаться наедине с собой, со своим организмом. Недаром в такой густонаселенной стране, как Китай, наибольшее число долгожителей. Ни одна страна не славится таким количеством оздоровительных систем, как Китай. Пожилые китайцы и китаянки, чей возраст уже давно за шестьдесят, с удовольствием и огромным количеством энергии выходят вечерами на улицу и танцуют, занимаются тайцзицюанем или практикуют дыхательные упражнения - цигун. С давних времен для китайцев одной из главных ценностей являлось сохранение и продление жизни. Культ жизни не только не исчез в Китае с появлением государственности, но и трансформировался в философскую систему, проник во все сферы социальных структур, положив начало особой культурной традиции.¹

Актуальность данной **работы** обуславливается тем, что в современном мире культ здоровой жизни приобретает значительный интерес. На данный

¹ Духовная культура Китая: энциклопедия в 5 Т. + доп. том / Гл. ред. М.Л. Титаренко: Т. 5: Наука, техническая и военная мысль, здравоохранение и образование. - М.: Вост. лит., 2009. - 1087 С.С.475

момент все больше и больше людей становится заинтересованными в поддержании здоровья своего тела и духа. Вследствие этого большое распространение получают различные спортивные упражнения для поддержания здоровья тела и медитативные практики для поддержания здоровья духа. Также совместно с выполнением различных техник, люди придерживаются здорового питания и перенимают опыт в этих направлениях у стран долгожителей. Одной из таких стран, чей опыт активно перенимается и исследуется, является материковый Китай и остров Тайвань. Данные практики являются не просто оздоровительными, но и оказывают лечебный эффект на организм человека. Эти практики используются наравне с традиционной медициной. Например, такие зарубежные авторы как *Asaf Goldschmidt*², *Livia Kohn*³, *Angela Ki Che Leung*⁴, *Jeremy Ross and Zang Fu*⁵, *Krishna Kaphle, Leang-Shin Wu, Nai-Yen Jack Yang and Jen-Hsou Lin*⁶, *Elisabeth Hsu*⁷, Цю Линг⁸, Ли Сыцэн⁹ описывают в своих работах результаты применения данных техник.

Контекст изучения китайской медицины заслуживает особого внимания, в первую очередь потому, что она является наиболее обсуждаемой темой в западной и отечественной литературе и к тому же, это традиционная медицина, которая продвигается повсеместно по всей стране.

Рассмотренная в работе древняя техника «о вскармливании жизни» применяется с адаптацией для современного человека и повсеместно используется в наше время. К тому же, интерес к различным оздоровительным техникам растет. Не только в Китае и на Тайване, но и в ближайших странах

² *Asaf Goldschmidt* The Evolution of Chinese Medicine USA 2009

³ *Livia Kohn* Chinese healing exercise. The tradition of Daoyin USA, 2008

⁴ *Angela Ki Che Leung* Medicine for women in imperial china Boston, 2006

⁵ *Jeremy Ross Zang Fu*. The organ systems of traditional Chinese medicine NY, 1985

⁶ *Krishna Kaphle, Leang-Shin Wu, Nai-Yen Jack Yang and Jen-Hsou Lin* Herbal Medicine Research in Taiwan eCAM 2006; 3(1) 149-155

⁷ *Elisabeth Hsu* The transmission of Chinese Medicine University of Cambridge 1999

⁸ Цю Линг Тайваньский цигун 台湾气功精选(邱陵) Режим доступа: <http://m.ishare.iask.sina.com.cn/f/14141396.html?from=singlemessage&isappinstalled=0> (24.02.2018)

⁹ Ли Сыцэн Инструмент, приводящий в движение ци 李嗣涔：气的震荡
Режим доступа:

<http://wenku.baidu.com/view/b91bd6240622192e453610661ed9ad51f01d545e.html> (29.01.2018)

распространяется и входит в привычный обиход практика цигун. Создаются различные группы, направленные на совершенство тела и разума. Научная база по теме практика и традиции современного цигун на Тайване достаточно мала, источников на русском языке практически нет. Ссылаясь на работы китайских авторов, мы попробуем дать анализ исследования данной темы, в чем заключается **академическая новизна**.

Степень разработанности темы: тема практика и традиции современного цигуна на Тайване является не совсем распространенной среди наших отечественных ученых. Однако, имеется достаточно хорошая научная база китайских исследователей, на которые в своей работе ссылается автор: *Цю Линг*¹⁰, *Ли Сыцэн*¹¹, *Чжэн Чжимин*¹².

Цель представленной работы состоит в исследовании и рассмотрении истории возникновения и развития современной практики цигун на материковом Китае и на острове Тайвань на основе изучения и анализа научной литературы по данной теме. Перед тем, как проанализировать зарождение дыхательной практики цигун и развитие групп цигун на Тайване, автор обращается к истории Китая и Тайваня, рассматривая при этом экономические и политические отношения между ними. Основными источниками при написании первой главы (История острова Тайвань) являются работы *Бурова В.Г.*¹³, *Головачева В.Ц.*¹⁴, *Каимовой А.С.*¹⁵, *Тодера Ф.А.*¹⁶, *Кравцовой М.Е.*¹⁷,

¹⁰ Цю Линг Тайваньский цигун 台湾气功精选 (邱陵) Режим доступа: <http://m.ishare.iask.sina.com.cn/f/14141396.html?from=singlemessage&isappinstalled=0> (24.02.2018)

¹¹ Ли Сыцэн Инструмент, приводящий в движение ци 李嗣涔：气的震荡 Режим доступа: <https://wenku.baidu.com/view/b91bd6240622192e453610661ed9ad51f01d545e.html> (29.01.2018)

¹² Чжэн Чжимин Культурный феномен групп цигун на Тайване 台湾气功团体的文化现象 Режим доступа: http://blog.sina.cn/dpool/blog/s/blog_61cc12c70102dyg1.html?from=singlemessage&isappinstalled=0 (17.02.2018)

¹³ Буров В.Г. Модернизация Тайваньского общества М., 1998

¹⁴ Головачев В.Ц., Молодяков В.Э. Тайвань в эпоху Японского правления М., 2014 С.120

¹⁵ Каимова А.С. История формирования и эволюции тайваньской идентичности в послевоенный период (1945-2008) М., 2016

¹⁶ Тодер Ф.А. Тайвань и его история (XIX в.) М.: Главная редакция восточной литературы издательства «Наука», 1978. — 343 С.

¹⁷ Кравцова М.Е. История культуры Китая. - СПб.: Издательство Лань, 1999. - 416 С.

Меликсетова А.В.¹⁸, Denny Roy¹⁹ и научные статьи таких авторов, как Бартко У.Я.²⁰, Ларин А.Г.²¹, Ринчинов О. С.²², Перминова В.А.²³, Литвинова Ю.Г.²⁴, Головачев В.Ц.²⁵, Анисимов А.Л.²⁶. Далее автор исследует зарождение и развитие самой практики цигун, рассматривая научные работы Торчинова Е.А.²⁷, Милянюка А.О.²⁸, энциклопедию «Духовная культура Китая»²⁹ и

¹⁸ История Китая/ учебник под редакцией А.В.Меликсетова. - 2 -е изд., испр. и доп. - М.: Издательство МГУ, Высшая школа, 2002. - 736 С.

¹⁹ Denny Roy Taiwan A political History USA, 2003

²⁰ Бартко У.Я. Трансформация политических и экономических взаимоотношений КНР и Тайваня в начале XXI века Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/transformatsiya-politicheskikh-i-ekonomicheskikh-vzaimootnosheniy-knr-i-tayvanya-vnachale-hhi-veka> (02.04.2018)

²¹ Ларин А.Г. Тайвань— социально-экономический, политический, идеологический феномен Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/tayvan-sotsialno-ekonomicheskii-politicheskii-ideologicheskii-fenomen> (24.02.2018)

²² Ринчинов О. С. О религиозной ситуации на Тайване Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/o-religioznoy-situatsii-na-tayvane>, Буддизм на Тайване: предпосылки модернизации и ее основные результаты Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/buddizm-na-tayvane-predposylki-modernizatsii-i-eyo-osnovnye-rezultaty>

²³ Перминова В.А. Тайвань – образцовая колония Японии (1895-1945гг.): особенности социально-экономических преобразований М., 2016 ; Японское и китайское управление на Тайване когда закончилось колониальное управление островом Режим доступа: http://www.synologia.ru/a/Японское_и_китайское_управление_на_Тайване (22.02.2018)

²⁴ Литвинова Ю.Г. Взаимоотношения между КНР и Тайванем Режим доступа: http://www.synologia.ru/a/Взаимоотношения_между_КНР_и_Тайванем (22.02.2018)

²⁵ Головачев В.Ц. Этническая история и политика Тайваня в трудах тайваньских учёных (эволюция историографических подходов в 1980–2010 гг.) Режим доступа: http://www.synologia.ru/a/Этническая_история_и_политика_Тайваня (22.02.2018)

²⁶ Анисимов А.Л. Американский военно-морской флот в борьбе за Тайвань в середине XIX века Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/amerikanskiy-voenno-morskoy-flot-v-borbe-za-tayvan-v-seredine-xix-veka> (21.03.2018)

²⁷ Торчинов Е.А. Жизнь, смерть, бессмертие в универсуме китайской культуры. Режим доступа: <http://anthropology.ru/ru/text/torchinov-ea/zhizn-smert-bessmertie-v-universume-kitayskoy-kultury> (02.04.2018)

²⁸ Милянюк А.О. Зарождение учения о вскармливании жизни М.2009

²⁹ Духовная культура Китая: энциклопедия: в 5 т. / Гл. ред. М.Л.Титаренко; Ин-т Дальнего Востока. - М.: Вост. лит., 2006. Т. 1. Философия / ред. М.Л.Титаренко, А.И.Кобзев, А.Е.Лукьянов. - 2006. - 727 с.

Духовная культура Китая: энциклопедия в 5 Т. + доп. том. / Гл. ред. М.Л. Титаренко: Т. 2: Мифология. Религия. - М.: Вост. лит., 2007. - 869 С.

Духовная культура Китая: энциклопедия в 5 Т. + доп. том / Гл. ред. М.Л. Титаренко: Т. 5: Наука, техническая и военная мысль, здравоохранение и образование. - М.: Вост. лит., 2009. - 1087 С.

Духовная культура Китая: энциклопедия: в 5 т. / гл. ред. М.Л. Титаренко; Ин-т Дальнего Востока. — М.: Вост. лит., 2006—. Т. 6 (дополнительный). Искусство / ред. М.Л. Титаренко и др. — 2010. — 1031 с.

вышеупомянутые работы зарубежных авторов. Затем, основываясь на китайских первоисточниках, дает анализ развития групп цигун на Тайване.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- рассмотреть и дать краткую культурно-историческую справку острова Тайвань, его экономические, культурные, политические отношения с материком;

- дать анализ зарождения и развития дыхательной практики цигун;

- рассмотреть основные принципы и особенности практики цигун;

- пронаблюдать за тем, каким образом упражнения цигун способствуют оздоровлению и поддержанию здоровья в организме человека;

- разобрать культурные группы цигун на острове Тайвань, дать им краткую характеристику, выявить особенности и отличия каждой группы.

Выпускная квалификационная работа включает в себя введение, четыре главы с подглавами, заключение и список используемой литературы.

В первой главе дается краткая культурно-историческая справка острова Тайвань. Исследование данной главы начинается с рассмотрения причин и последствий переселения материковых китайцев на остров (глава 1.1.). В главе 1.2. автором рассмотрена история острова Тайвань в период японского правления, в главе 1.3. рассмотрена история острова в период гоминдановского режима и после него.

Во второй главе автор анализирует основные исторические истоки зарождения практики цигун. В третьей главе рассмотрены особенности и принципы цигун (глава 3.1.) и его способность оздоровления организма человека (глава 3.2.).

В четвертой главе автор проводит исследование культурного феномена групп цигун на Тайване. Данная глава переведена и написана на основании китайских научных статей³⁰.

³⁰ Цю Линг Тайваньский цигун 台湾气功精选 (邱陵) Режим доступа: <http://m.ishare.iask.sina.com.cn/f/14141396.html?from=singlemessage&isappinstalled=0>

В Заключение сделаны выводы, которые вытекают из поставленной цели и задач. Список литературы, используемой при написании выпускной квалификационной работы, составляет 38 единиц: 26 источников на русском языке, 8 источников на английском языке и 4 источников на китайском языке.

(24.02.2018) и Чжэн Чжимин Культурный феномен групп цигун на Тайване 台湾气功团体的文化现象 Режим доступа:
http://blog.sina.cn/dpool/blog/s/blog_61cc12c70102dyg1.html?from=singlemessage&isappinstalled=0 (17.02.2018)

Глава 1. История острова Тайвань

В данной главе автор попытался дать культурно-историческую справку острова Тайвань, начиная от заселения острова китайцами в XII-XIII веках (глава 1.1.). Далее будет рассмотрен период японского колониального правления, который пришелся на XIX век (глава 1.2), и проанализированы истоки китайской миграции на Тайвань (глава 1.3.).

1.1. Заселение Тайваня китайцами

Заселение Тайваня китайцами главным образом шло с территории современных провинций Фуцзянь и Гуандун. Более значительная колонизация острова приходится на XII-XIII века. Многие племена аборигенов были вытеснены с равнины в горы. Благодаря географическому положению острова, достаточно долгое время, племена были отрезаны от остального мира. Благодаря археологическим исследованиям можно понять, что племена Тайваня отставали от Китая в хозяйственно-культурном развитии³¹.

В последующие века миграция то прекращалась, то вновь нарастала, в зависимости от социально-экономического положения в стране. В это время в Южном Китае происходили социальные потрясения, правила династия Южная Сун (1127-1279 года), ввелась борьба против монгольского завоевания. Одной из предпосылок миграции китайцев на остров являлось то, что крестьяне имели возможность переходить на другие земли или же арендовать их. Крестьяне мигрировали в Юго-Восточную Азию и на Тайвань, в поиске наилучшей жизни и работы. Кто-то занимался сельскохозяйственным производством, кто-то ремеслом. К тому же развитие товарно-денежных отношений способствовало миграции на юг. Во времена правления империи Сун активно развивалась внешняя торговля: улучшались речные и морские коммуникации, строились и открывались новые порты, обеспечивались привилегии купцам. Поэтому многие китайцы, в поисках лучшей доли переселялись ближе к югу. Переселенцами являлись те, кому больше не хотелось оставаться на родине, но

³¹ Проводившиеся японскими и китайскими учеными исследования (с 1942 по 1965 года) дают понять то, что основными занятиями аборигенов являлись: охота, рыболовство, собирательство.

кто считал, что переезд на новое место изменит его денежный и правовой вопрос.

В XVI-XVII веках, когда торговые отношения на территории Фуцзяни уже сформировались, усилился процесс отделения ремесленного производства от сельского хозяйства. Данный этап разделения требовал большого количества рабочих рук, в число которых в основном входили люди, лишившиеся своих наделов, бедные крестьяне, беглые. Такая мобильность бедного населения привела к конфликтам между местными китайскими племенами и группами мигрантов.

В XVI-XVII веках также стали появляться новые социальные объединения-кланы, членов которых, объединяло не только родство, но и противостояние центральной власти Китая. Постепенно такие сообщества превращались в иерархические, правящие верхушки, осуществляющие незаконную торговую деятельность и переселение. Кланов поддерживали эмиграцию, с целью расширения землевладений и торговли с соседними государствами. В качестве переселенцев выступали в основном молодые люди из бедных семей, являющиеся родительской надеждой на то, что на новом месте можно будет разбогатеть или стать собственником земли. Но для того, чтобы пуститься в такое путешествие, нужно было обладать смелостью, быть готовым к различным казусам. К тому же, для того, чтобы перебраться на другой берег и обосноваться на Тайване, следовало организовать группу, тем самым стать частью нового клана.

Остров приобрел особое значение еще во времена китайско-японской торговли³². Его использовали в качестве промежуточной базы между Японией и Китаем, на которой находились вооруженные силы для охраны судов. На острове также находились китайские торговые базы, составляющие небольшие

³² Конец XIV-середина XVI вв.. *Тодер Ф.А.* Тайвань и его история (XIX в.) М.: Главная редакция восточной литературы издательства «Наука», 1978. — 343 С.

поселения вблизи гавани. Наиболее ранние колонии находились на юге и севере, в городах Тайнань, Гаосюн, Дунцзян, Цзилун и Даньшуй.

В XVI-XVII веках Голландия являлась сильнейшей торговой и колониальной державой. Не боявшаяся морских разбоев она активно сотрудничала с Китаем. На протяжении тридцати восьми лет остров Тайвань находился под колониальным господством Голландии. К этому времени как раз и закончилось китайское переселение с материка на остров. С одной стороны, ставшая голландской земля облагалась налогообложением. Японские и китайские торговые базы были вынуждены перейти Голландии. Однако с другой стороны, во времена голландского правления, Тайвань присоединился к мировому торговому обороту капитализирующегося Запада.

К концу XVII века, в ходе антиманьчжурской борьбы, Голландия была вынуждена покинуть остров. И в течение двадцати лет остров являлся оппозиционной базой против маньчжур на юго-востоке Китая. Китайские крестьяне и не только, продолжали переселяться на Тайвань. Однако среди населения увеличивалось недовольство, связанное с налогами, взимаемыми еще при голландцах, но и новыми, которые шли на обеспечение нужд армии и вывоз сырья. Тайвань перестает быть центром посреднической торговли.

На пороге нового столетия, во времена правления династии Цин в Китае, Тайвань был включен в состав империи, став частью провинции Фуцзянь. Во время этого периода торговля острова с внешним миром прекратилась, начались антиманьчжурские восстания. Для ослабления оппозиционного настроения антиманьчжурской тенденции был введен ряд мер: разрешение и поощрение переселения с материка на остров, создание уездов, увеличение гражданских чиновников, возобновление работы судов между островом и материком. С Тайваня на материк везли рис и сахар, а с материка на остров шелк, табак, бумагу, военные боеприпасы. К этому времени на Тайване начали создаваться торговые объединения, получавшие права монополии на морскую торговлю.

Помимо ремесел переселявшиеся на остров китайцы также приносили в культуру Тайваня свои традиции и верования, религиозные ритуалы. Каждое поселение имело свой пантеон³³. Помимо культовой функции храмы и религиозные ритуалы выполняли социальную функцию сплочения людей.

Несмотря на скорую акклиматизацию на острове, китайское население никак не могло ужиться с жесткой социальной организацией, установленной Цинской империей. Волнения и бунты на острове не прекращались. В своей книге «Тайвань и его история» Ф.А. Тодер перечисляет многие из этих восстаний³⁴. Ко всему этому китайцы создавали «тайные общества», которые объединяли людей, создавая ощущение сплоченности. На протяжении столетий эти тайные общества играли значительную роль в восстаниях и бунтах.

В начале XVII века многие страны Западной Европы заинтересовались территорией Китая и самой страной как таковой. Создавались духовные семинарии для подготовки священников-эрудитов в миссионерскую поездку в Азию. Перед поездкой обязательно изучался язык, культура, одна из точных

³³ Одним из любимых божеств поздних Тайваньских поселенцев являлась богиня мореплавания и рыболовства *Ма-цзу* 媽祖 (Матушка, Матрона). На материке ее называют *Тянь-хоу* 天后 (Небесная государыня). Мац-зу и по сей день сохранила свое значение на острове. Ей построено множество храмов и традиционно проводятся фестивали в ее честь. Молятся Богине перед выходом в море. Ее изображают восседающей на волнах, на облаках или на троне. Культ Мац-зу зародился в X-XI вв. на юге в прибрежных районах Китая. Прототипом Богини считают реальную девушку по фамилии Линь. Жители верили в то, что ее душа спасала терпящих на море бедствие моряков. *Кобзев А.И.* Духовная культура Китая: энциклопедия в 5 Т. + доп. том. / Гл. ред. *М.Л. Титаренко*: Т. 2: Мифология. Религия. - М.: Вост. лит., 2007. - 869 С. С.619

³⁴ “В 1696 г. (через 13 лет после покорения Тайваня) – восстание в уезде Тайвань из-за повышения налога на рис; в 1701г. — антиманьчжурское восстание в Чжуло; в 1721 г. – массовое антиманьчжурское восстание под лозунгом «Свергнем Цинов, восстановим Минов-»; в 1731 и 1770 гг. – антиманьчжурские восстания в Фэншане; в 1786-1787 гг. – восстание в Чжанхуа под руководством тайного общества «Триады»; в 1795г. – восстание в Фэншане; в 1830г. – аграрные волнения и массовое восстание в Цзфи из-за незаконного распределения земель чиновниками; в 1834-1844 гг. – волна восстаний охватила весь остров; в 1853-1855 гг. – вспышки волнений– отголоски тайпинского восстания; в 1861 г. – восстание в Чжанхуа и на юге острова; в 1870 г. – антииностранные движения; в 1884-1885 гг. – антифранцузские выступления; в 1895-1901 гг. – антияпонская партизанская борьба.” *Тодер Ф.А.* Тайвань и его история (XIX в.) М.: Главная редакция восточной литературы издательства «Наука», 1978. — 343 С. С. 56-57

наук и ремесло.³⁵ Не только Китай являлся важной точкой взаимодействия с Европой, но и Тайвань – удобная морская база с политической и коммерческой точек зрения. Обосновавшуюся на Филиппинах Испанию также интересовал сам остров, через который осуществлялись все связи с материком. Тайвань являлся экономически и стратегически выгодным, играя роль идеального транзитного торгового пункта³⁶.

Помимо Испании, островом интересовалась Франция, Великобритания, Соединенные Штаты. У всех была одна и та же цель - разместить на острове свои портовые базы. Тайвань оказался в эпицентре международного соперничества. Каждая очередная попытка западных держав укрепиться на острове предполагали детали, с которыми приходилось мириться³⁷. В XIX веке наслышанные о прекрасном расположении острова Тайвань Франция и Япония предпринимали попытки его захвата. Япония, учитывая географическое расположение острова, рассматривала его как достаточно опасного агрессора. К тому же поводом для опасений стало убийство тайваньскими аборигенами пятидесяти четырех японских рыбаков, потерпевших крушение у юго-восточного берега Тайваня в 1871г.³⁸. В период и по окончании своих попыток напасть на остров или же попытаться заключить выгодный для обеих сторон договор, что Япония, что Франция остались ни с чем, так как остров предпринимал сильный отпор³⁹. Но, несмотря на такие результаты, интерес Японии к Тайваню не исчез.

1.2. Колония Японии

К XIX веку управление островом было условным. Помимо цинских чиновников властью на юге материка и на острове обладали различные клановые организации, вооруженные ассоциации, тайваньские общества. За

³⁵ См. там же. С.61

³⁶ Ф.А.Тодер Тайвань и его история (XIX в.) М.: Главная редакция восточной литературы издательства «Наука», 1978. — 343 С. С. С. 68

³⁷ В данном случае говорится о том, что приходилось учитывать нахождение на острове определенных сил, готовых бороться с иностранным вторжением.

³⁸ Ф.А.Тодер Тайвань и его история (XIX в.) М.: Главная редакция восточной литературы издательства «Наука», 1978. — 343 С. С. С.127

³⁹ См. там же. С.159

несколько сот лет увеличилось количество пахотных земель и населения. Основную часть островных китайцев составляли потомки переселенцев из провинций Фуцзянь, Сямыня, Цюаньчжоу, Чжанпу.⁴⁰

Во время японо-китайской войны 1894-1895гг. Тайвань оказался на время забыт, так как Китай и Японию больше интересовала Корея. К тому же, учитывая неудачные попытки захвата острова французской колонией, японцы долгое время тщательно готовились над выступлением на остров. Они понимали, что Тайвань - это «ключ к восточным и западным морям», и потому создание на острове военно-морской базы является стратегически подходящим местом⁴¹.

Подготовив захват острова, Япония наступила. Тайвань был совершенно к этому не готов. К тому же на острове продолжались партизанские войны между китайцами и аборигенами. Упоминается также то, что среди островных китайцев ходил обычай употреблять в пищу мясо убитых аборигенов. Китайцы верили, что мясо убитого врага придаст сил и мужества тому, кто его съест. Особенно ценились такие органы как печень, почки, сердце, подошвы ног. Такой «продукт» можно было приобрести на рынках, а головы побежденных служили в качестве украшений⁴².

В 1895г. овладев Пескадорскими островами, Японцы открыли себе путь на Тайвань. Цинское правительство, подписав Симоносекский договор, был вынужден передать остров Японии, что привело к волнениям на материке⁴³. Население Китая не желало просто сдаваться и отдавать на произвол судьбы жизни островитян. Однако договор был подписан и остров передан во владения

⁴⁰ *Ф.А.Тодер Тайвань и его история (XIX в.)* М.: Главная редакция восточной литературы издательства «Наука», 1978. — 343 С. С. 161

⁴¹ *Ф.А.Тодер Тайвань и его история (XIX в.)* М.: Главная редакция восточной литературы издательства «Наука», 1978. — 343 С. 190

⁴² *См. там же.* С. С. 195

⁴³ Согласно Симоносекскому договору 1895 г. остров Тайвань был переименован в Тайваньскую республику. Новое правление на Тайване больше всего интересовало «богатствами» острова: изобилием рудного золота, серы и угля. Однако в период японского правления на Тайване, Япония, в большинстве своем, понесла лишь убытки от острова. На вложенные 150 млн. йен, колония принесла Японии лишь 40 млн. йен, стоив правительству 110 млн. йен. *Головачев В.Ц., Молодяков В.Э.* Тайвань в эпоху Японского правления М., 2014 С.120. С.24, С. 31.

Японии. Жители острова начали сопротивление Японии. Впоследствии, провозгласив Тайвань самостоятельным государством народного правления – Миньчжу-го с президентом Тан Цзин-суном⁴⁴. Испугавшись такой огромной ответственности, новоявленный президент и его сторонники бежали с острова на немецком торговом судне. Это привело к стычкам среди военных и ополчения, грабежам и пожарам. Провозглашена новая столица - Тайвань и новый президент – Лю Юн-фу. 7 июня 1895г. Япония подошла к острову. Население Тайваня начало оборону. Японской армии удалось захватить только Чжанхуа, все, что было южнее, обороняли партизаны. Оборона длилась недолго. Спустя пять месяцев борьбы существование республики Миньчжу-го прекратилось.

Население Тайваня не могло смириться с правящей на острове японской администрацией. Борьба за свободную жизнь среди ополченцев и партизан продолжалась. Даже, несмотря на то, что и Лю Юн-фу, президент республики, как и его предшественник, бежал с острова. Побег военачальников один за другим осложнили противостояние острова Японии. Главнокомандующие островом не однократно просили помощи извне. В 1897г. временное правительство Тайваня обратилось за помощью к России, которая являлась единственной страной, не поддерживающая захват Тайваня. Взамен на помощь ей предлагалось принять остров в свои владения⁴⁵.

Военная оккупация Тайваня превратила остров в обескровленную землю. Сахарные плантации, рисовые поля, деревни были сожжены. Большая часть ополченцев была убита. Борьба народа с захватчиками не прекращалась. Остров превратился в развалины. Он больше не приносил Японии никаких доходов, только убытки и большие расходы. Правительство решило обложить население большим налогом и направить все свои силы на создание новой гражданской администрации. Япония стремилась организовать управление

⁴⁴ *Ф.А.Тодер* Тайвань и его история (XIX в.) М.: Главная редакция восточной литературы издательства «Наука», 1978. — 343 С. С. 215

⁴⁵ *Ф.А.Тодер* Тайвань и его история (XIX в.) М.: Главная редакция восточной литературы издательства «Наука», 1978. — 343 С. С.240, *Головачев В.Ц., Молодяков В.Э.* Тайвань в эпоху Японского правления М., 2014 С.26

Тайванем уже на научной основе⁴⁶. Ставшая первой капиталистической страной в Азии, она использовала в своей колониальной политике опыт и ошибки голландский, французских, английских колоний.

Остров находился под колониальным владычеством Японии в течение пятидесяти лет. Япония являлась последней страной, под колониальным правлением которой был Тайвань. В период ее колониального господства на острове возобновилась экономика и торговые связи. В 1945 году остров был освобожден.

1.3. Истоки китайской миграции на Тайвань, Гоминьдан

После образования Китайской Народной Республики 1 октября 1949 года, началось освобождение континентальной части страны от гоминьдановского режима. Разгром Гоминьдана завершился его полным изгнанием из Китая коммунистической партией. Оставшееся число гоминьдановской армии и его руководство было вынуждено бежать через Тайваньский пролив на остров⁴⁷. На тот момент, остров являлся одной из провинций Китая. Помимо политических деятелей на остров переселились и сторонники гоминьдановского политического режима.

⁴⁶ Проводником этой политики стал Гото Симпэя, врач-социолог. Он являлся поклонником немецкой школы и японского капитализма. Связывал политику санитарно-гигиенических мероприятий с принципами социального управления. Он считал, что весь план администрирования нужно строить на основе этнологии, опираясь на этнопсихологические и культурно-исторические черты, сближавшие народы Азии. Свое колониальное переустройство Тайваня он начал с обследования земель и изучения местных социальных устоев. Прошла всеобщая перепись населения Тайваня. Осуществлялась покупка и взимание земель. Все проводимые реформы характеризовались сочетанием политики колониального порабощения с приспособлением к местным условиям. Японцы вели пропаганду, стремясь распространить свое влияние во все сферы жизни. Особый упор делался на распространение японского языка и японизацию местного населения. Влияние распространялось даже на религиозные отправления тайваньцев, но делалось это крайне осторожно, стараясь использовать мир религиозных и культовых праздников в своих целях. *Ф.А.Тодер Тайвань и его история (XIX в.)* М.: Главная редакция восточной литературы издательства «Наука», 1978. — 343 С. С. 258

⁴⁷ В 1949-1950 гг. лидер партии Гоминьдан Чан Кайши и его сторонники высадились у берегов острова. Спустя время Чан Кайши установил на Тайване однопартийную антикоммунистическую диктатуру Гоминьдана, придерживаясь принципа “одного Китая”. Позже материковый Китай, с целью воссоединения острова с материком, разработал концепцию “одно государство, два строя”, дающую Тайваню автономию под суверенитетом КНР. Но остров от такого предложения отказался, тем самым загнав себя в состояние баланса между независимостью и подвластностью КНР. *Ларин А.Г. Тайвань—социально-экономический, политический, идеологический феномен* Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/tayvan-sotsialno-ekonomicheskii-politicheskiy-ideologicheskii-fenomen> (24.02.2018)

Несколько факторов повлияли на то, почему Гоминьдан потерпел поражение перед коммунистической партией. В какой-то степени на это повлияли внутренние междоусобицы среди командования, коррупция, недоверие со стороны простых граждан. Также США, на чью поддержку рассчитывал гоминьдан, отказалась, во благо своих интересов, оказывать какую-либо помощь против Коммунистической Партии Китая. Однако, с началом войны между северной и южной Кореей, Америка решает вмешаться и предотвратить присоединение Тайваня к КНР, поддержав тем самым гоминьдановский режим. Таким образом, Гоминьдан получил военно-политические гарантии своего существования под американской защитой⁴⁸. Основная часть американской поддержки шла на укрепление обороны острова. Благодаря такой поддержке правительство гоминьдана имело время и возможность укрепить свои силы на острове, не допустив туда противников с континента. Руководство стремилось создать общество «великой гармонии» *датун* 大同⁴⁹, освободить партию от коррупции, бюрократизации, привлечь в партию молодую интеллигенцию, рабочих и крестьян.

⁴⁸ История Китая/ учебник под редакцией А.В. Меликсетова. - 2 -е изд., испр. и доп. - М.: Издательство МГУ, Высшая школа, 2002. - 736 С. С. 650

⁴⁹ “Когда осуществлялось Великое дело, Поднебесная принадлежала всем. Для управления Поднебесной избирались мудрые и способные люди. Между людьми царили доверие и дружелюбие. Поэтому люди считали близкими себе не только одних своих родителей и по-отечески относились не к одним только детям. Престарелые люди могли спокойно доживать свой век, взрослые находили применение своим способностям, а малолетние получали возможность спокойно подрастать. Все одинокие, вдовы, сироты, бездетные, калеки и больные были окружены заботой; мужчины выполняли свой долг, женщины обладали самостоятельностью, богатства не выбрасывались понапрасну, так же как и не скапливались у отдельных лиц; способности людей использовались полностью и не служили выгоде отдельных лиц. Тогда не было предательства, лжи, интриги грабежей, краж, смут и люди, уходя из дому, не запирали дверей. Это было общество датун.” *Ли Юнь «Ли цзи» 大同 Буров В.Г.* Модернизация Тайваньского общества М., 1998 С.16

Целью общества датун является удовлетворение потребностей населения. Экономическая система такого общества основывается на сотрудничестве, служении народу. История Китая/ учебник под редакцией А.В. Меликсетова. - 2 -е изд., испр. и доп. - М.: Издательство МГУ, Высшая школа, 2002. - 736 С. 652

⁴⁹ История Китая/ учебник под редакцией А.В. Меликсетова. - 2 -е изд., испр. и доп. - М.: Издательство МГУ, Высшая школа, 2002. - 736 С. 696, не было грабежей, краж, смут и люди, уходя из дому, не запирали дверей. Это было общество датун. ” *Ли Юнь «Ли цзи» 大同 Буров В.Г.* Модернизация Тайваньского общества М., 1998 С.16

Помимо военной помощи США оказали немалое влияние на изменение социально-экономической политики Гоминьдана. Более 80% финансовой помощи было оказано безвозмездно. Была произведена аграрная реформа: развитие инфраструктуры, модернизация сельского хозяйства и сельскохозяйственного производства. Проведены экономические реформы: сокращение правительственного предпринимательства, развитие частного предпринимательства, введение льгот иностранным инвесторам, сокращение военных расходов. Результатом экономических реформ стал рост стоимости рабочей силы, значительный рост доходов трудящихся, сокращение разрыва между богатыми и бедными, быстрый рост производства и торговли. Демонстрируя такие высокие темпы экономического развития Тайвань, наряду с Корейской Республикой, Гонконгом и Сингапуром, называли «четвертым азиатским малым драконом»⁵⁰.

В связи с отказом Тайваня признания над собой суверенитета КНР и объединения с Китайской Народной Республикой, руководство материка объявило о том, что несет за собой право, если потребует, прибегнуть к силе для соединения материка с островом⁵¹.

На сегодняшний день, довольно тяжело описать на каком именно уровне находятся отношения между Китайской Народной Республикой и островом Тайвань⁵². Однако одним из наиболее важных вопросов по данной теме,

Целью общества датун является удовлетворение потребностей населения. Экономическая система такого общества основывается на сотрудничестве, служении народу. История Китая/ учебник под редакцией А.В. Меликсетова. - 2 -е изд., испр. и доп. - М.: Издательство МГУ, Высшая школа, 2002. - 736 С. 652

⁵⁰ История Китая/ учебник под редакцией А.В. Меликсетова. - 2 -е изд., испр. и доп. - М.: Издательство МГУ, Высшая школа, 2002. - 736 С. 696

⁵¹ Ларин А.Г. Тайвань— социально-экономический, политический, идеологический феномен Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/tayvan-sotsialno-ekonomicheskii-politicheskii-ideologicheskii-fenomen> (24.02.2018)

⁵² На протяжении всего существования острова, отношения между Тайванем и материковым Китаем не были особо тесными. Это связано, в какой-то степени, с географическим расположением острова. Ввиду столь далекого нахождения влияние центральной китайской власти на острове было достаточно слабым. Также постоянные колониальные вторжения на остров повлияли на взаимоотношения между материковым Китаем и Тайванем. На сегодняшний день Китай отдает предпочтение мирному воссоединению острова и материка, однако не исключает, в случае надобности, применение военной силы (в случае: иностранного вторжения на остров; провозглашении независимости; отказа от принципа одного Китая и отделении от его территории). Литвинова Ю.Г. Взаимоотношения между КНР и Тайванем Режим доступа: http://www.synologia.ru/a/Взаимоотношения_между_КНР_и_Тайванем (22.02.2018)

является вопрос о регулировании международного статуса Тайваня⁵³. На данный момент каждая из сторон и КНР и Тайвань, стремятся к улучшению взаимоотношений⁵⁴, благополучию и развитию.

⁵³ Бартко У.Я. Трансформация политических и экономических взаимоотношений КНР и Тайваня в начале XXI века Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/transformatsiya-politicheskikh-i-ekonomicheskikh-vzaimootnosheniy-knr-i-tayvanya-vnachale-hhi-veka> (02.04.2018)

⁵⁴ Тайвань, в свою очередь, выступил за стабилизацию отношений между островом и материком, за отказ применения силы, провозглашения независимости и объединения. КНР, в сфере международных отношений, позволяет Тайваню принимать участие в международных организациях, и укреплять связи с другими странами. Бартко У.Я. Трансформация политических и экономических взаимоотношений КНР и Тайваня в начале XXI века Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/transformatsiya-politicheskikh-i-ekonomicheskikh-vzaimootnosheniy-knr-i-tayvanya-vnachale-hhi-veka> (02.04.2018)

Глава 2. История возникновения практики цигун.

С самых ранних веков люди задумывались о сохранении и продлении жизни. Об этом говорят и найденные в захоронениях письма и дошедшие до нас традиционные медицинские рецепты и упражнения. Китайцы еще с древности верили в то, что тело являетсяместищем души. Они считали, что оберегая свое тело от различных болезней и опасностей, душа его не покинет. Осознав этот факт, в течение нескольких тысячелетий, человек стал стремиться к самосовершенствованию: совершенствованию здоровья и благополучию, совершенствованию духа, долгой жизни. Разрабатывались различные методы продления и сохранения жизни, благодаря которым, как считалось, восстанавливалось здоровье, повышалось и продлевалось качество жизни. Одними из таких методов являлись целебные упражнения *даоинь* 導引⁵⁵. Дошедшие до нас в древних китайских письменах, они развивались и расширялись⁵⁶. На сегодняшний день наиболее популярными являются такие формы как цигун и тайцзицюань. Из Китая они распространились также в западные страны и обосновались в оздоровительных и духовных кругах.

⁵⁵ В переводе с китайского языка *даоинь* 導引 означает *дыхательную гимнастику (у даосов)* или *даосское искусство работы с телом, жизненной силой и сознанием*. Найденное в раскопках Мавандуя книжное произведение *Даоинь ту* 導引圖 включало в себя изображения и схемы различных гимнастических поз даоинь. На шелковом полотне красной и черной красками продемонстрированы 44 человеческие фигуры, которые выполняют гимнастические упражнения. Духовная культура Китая: энциклопедия: в 5 т. / гл. ред. М.Л. Титаренко; Ин-т Дальнего Востока. — М.: Вост. лит., 2006—. Т. 6 (дополнительный). Искусство / ред. М.Л. Титаренко и др. — 2010. — 1031 с. С. 653-655.

⁵⁶ Упомянутые древние китайские письма были найдены археологами в захоронениях кургана *Мавандуй* 馬王堆 (206 г. до н.э. — 8 г. н.э. КНР г.Чанша), в погребении госпожи Дай, супруги князя-хоу 侯. Одним из древних китайских писем являлся даосский трактат *Дао дэ цзин* 道德經 «Канон Пути и благодати» (IV—III вв. до н. э.). С современной точки зрения автором данного трактата является *Лао-цзы* 老子. Трактат состоял из девяти текстов на шелке и четырех текстах на бамбуковых и деревянных планках. Канон включал в себя медицинскую литературу, гимнастические и сексуальные практики. Согласно «Историческим запискам» Сыма Цяня, канон разъяснял «смысл пути и благодати». *Кобзев А.И.* Духовная культура Китая: энциклопедия: в 5 т. / Гл. ред. М.Л.Титаренко; Ин-т Дальнего Востока. - М.: Вост. лит., 2006. Т. 1. Философия / ред. М.Л.Титаренко, А.И.Кобзев, А.Е.Лукьянов. - 2006. - 727 с. С. 227-232., Духовная культура Китая: энциклопедия: в 5 т. / гл. ред. М.Л. Титаренко; Ин-т Дальнего Востока. — М.: Вост. лит., 2006—. Т. 6 (дополнительный). Искусство / ред. М.Л. Титаренко и др. — 2010. — 1031 с. С. 653-655. *Кравцова М.Е.* История культуры Китая. - СПб.: Издательство Лань, 1999. - 416 с. С. 241

Происхождение данных упражнений, их развитие и распространение я рассмотрю в следующих главах.

2.1. Зарождение оздоровительных практик

Культ тела в традиционном Китае тесно связан с даосизмом и даосской концепцией «Пути» *дао* 道⁵⁷. В даосизме дао рассматривается как основа всего творения, всего сущего. Это основная производительная сила вселенной, благодаря которой возникают и существуют все вещи на земле⁵⁸. Существует только одно дао и все существа являются частью этого дао⁵⁹. В древних текстах⁶⁰ говорится, что люди находятся в дао, как рыба в воде, и как вода, дао повсюду – вокруг нас, внутри нас, с нами. Оно течет естественно по своим каналам: в теле, в природе, в обществе. Оно постоянно, подвижно, легко, мягко. Оно никогда не толкает, не давит, не борется, не контролирует, но при этом оно имеет огромную силу, просто движется вперед. Люди этого не осознают, но дао всегда рядом, всегда поддерживает как мать – мать Вселенной, мать всего сущего, мать всех нас. Оно порождает и воспитывает, заботится и приводит в движение.

⁵⁷ *Дао*, в переводе с китайского языка, имеет несколько значений: путь, дорога, учение, трактат, истина, мораль, принцип, функция. В китайской философии занимает одно из наиболее важных мест. В различных философских системах дао трактуется по-разному. В *Шу-цзин* 書經 (Канон писаний) истолковывается как “поведение”, “продвижение”, “путь государя и Неба”. Конфуций в своих работах придавал дао значение благого хода общественных событий, человеческой жизни. Носителем дао, по его мнению, выступал любой человек, государство, живое существо. Мэн-цзы рассматривал дао, как соединение человека и «гуманности». Сюнь-цзы считал, что дао бесконечно изменчиво, посредством, которого изменяются все вещи. В даосизме, в отличие от конфуцианства, теория дао опиралась на «небесную», а не «человеческую» сущность. В *Дао дэ цзин* дао определяется, как постоянное, прибывающее в покое, безмятежное, дающее начало небу и земле или всепроникающее, подобное воде. Кроме того, в даосизме, «небесное» и «человеческое» дао противопоставлены друг другу («небесное дао» - справедливое, «человеческое дао» - порочное). Духовная культура Китая: энциклопедия: в 5 т. / Гл. ред. М.Л.Титаренко; Ин-т Дальнего Востока. - М.: Вост. лит., 2006. Т. 1. Философия / ред. М.Л.Титаренко, А.И.Кобзев, А.Е.Лукьянов. - 2006. - 727 с. С. 220-226.

⁵⁸ Духовная культура Китая: энциклопедия в 5 Т. + доп. том. / Гл. ред. М.Л. Титаренко: Т. 2: Мифология. Религия. - М.: Вост. лит., 2007. - 869 С. С.

⁵⁹ Хотя большинство из существ этого не осознает

⁶⁰ Древние тексты *Дао дэ цзин* 道德經 «Канон Пути и благодати»

Чтобы мы не делали, кем бы мы ни были, кем бы мы ни стали, мы всегда остаемся частью дао⁶¹. Метафора с водой и матерью хорошо описывает природу китайской вселенной как благотворную, успокаивающую, защищающую. В тоже время и вода и мать могут быть угрожающими. Угроза воды проявляется в наводнениях и засухах. Однако в опыте и в понимании большинства людей, вода и мать, как правило, оказывают значительную поддержку и щедрость. Эти метафоры раскрывают смысл того, что жить в мире нужно так, чтобы чувствовать себя как дома, быть спокойным и защищенным. Таким образом, тело, как дао, является нашим домом, истоком из которого выходят наши действия, на который мы все время и во всем полностью полагаемся.

Китайцы верят, что каждый человек обладает индивидуальной жизненной энергией, связанной с космосом, известной как *ци* 氣. Ци – материальная составляющая дао. Её можно описать, как биоэнергетическую силу, благодаря которой живут, растут, развиваются и угасают вещи. Люди, также как и планеты, обладают внутриутробной или изначальной ци, соединяющей их с великой вселенной. Но при этом, они совершают работу с послеродовой или же интерактивной ци, которая может увеличить или наоборот уменьшить изначальную энергию. Ци является основным материалом всего сущего. Это корень человеческого тела, от качества и движения которого зависит здоровье человека⁶². Также как дао сравнивается с водой, ци рассматривается в качестве комплекса систем водных путей, как в природе, так

⁶¹ В даосизме, в одной из трактовок, дао представлено “подобно воде, всеохватывающее, всепроникающее, изменяющееся вместе с миром, действующее, доступное познанию и восприятию”. Оно также рассматривается в качестве “начала”, “матери”, “предка”, “корня” *Livia Kohn Chinese healing exercise. The tradition of Daoyin USA, 2008 – 2 P.*

⁶² В китайском языке иероглиф *ци* 氣 имеет несколько значений: дыхание, газ, воздух, эфир, пневма, дух, энергия, жизненная сила, материя. Ци в китайской философии рассматривается, как духовно – материальная субстанция (универсальная субстанция Вселенной; связанный с кровообращением наполнитель человеческого тела; субстанция, управляющая чувствами, «сердцем»). Начальными формами дифференциации ци - вещества инь и ян, «пять элементов» у *син* 五行. По сей день традиционная концепция ци играет важную роль в теории китайской медицины. Духовная культура Китая: энциклопедия: в 5 т. / Гл. ред. М.Л.Титаренко; Ин-т Дальнего Востока. - М.: Вост. лит., 2006. Т. 1. Философия / ред. М.Л.Титаренко, А.И.Кобзев, А.Е.Лукьянов. - 2006. - 727 с. С.549-551.

и в человеческом организме. В человеческом теле ци находится в животе, протекает через верхнюю часть туловища к рукам и ногам, разрастается к запястьям и лодыжкам, достигая пальцев ног и рук. В общей терминологии человеческая жизнь – это накопление ци, смерть – ее рассеивание. После обретения изначального и внутриутробного ци при рождении, человек должен на протяжении всей жизни поддерживать его. Поддержание ци в теле происходит за счет поступления воздуха и пищи в организм, а также через других людей по средствам сексуального, эмоционального и социального взаимодействия. Потеря ци происходит из-за вдыхания плохого воздуха, жизни в загрязненных районах, чрезмерного употребления еды и напитков, или же наоборот, недостаточного питания, получения негативных эмоций, неумеренных сексуальных и социальных связей. Работая с ци в меру своих способностей, достигая состояния идеального баланса, максимальной гармонии и полной самореализации, можно прийти к здоровой и долгой жизни. Если рассматривать здоровье как отсутствие симптомов и недугов, то поток ци в этом видение совпадает с фундаментальным дао⁶³. Это означает наличие сильной жизненной энергии и гармоничного активного потока ци, который движется в устойчивом изменении инь и ян⁶⁴. Инь и ян постоянно чередуются и переходят от одного к другому. Этот переход происходит в устойчивом ритме подъема и падения⁶⁵.

Поток ци классифицируется в систему, состоящую из пяти фаз *усин* 五行, символизирующих металл, дерево, воду, огонь, землю⁶⁶. Эти пять стихий

⁶³ Поскольку ци проявляется в психологических и физических характеристиках, открывая пути к самореализации и духовному развитию. *Livia Kohn Chinese healing exercise. The tradition of Daoyin USA, 2008 – 5 P.*

⁶⁴ Два аспекта непрерывного потока творения: повышение и падение, рост и снижение, потепление и похолодание, начало и окончание, расширяющиеся и сокращающиеся движения, которые пронизывают всю жизнь и природу. *См. там же.*

⁶⁵ Например, в природе - рассвет и закат солнца, смена времен года от теплого к холодному, жизнь и смерть живых существ.

⁶⁶ *У син* 五行- пять фаз (пять стихий, пять рядов, пять добродетелей). Согласно схеме у син все основные параметры мироздания (пространственно-временные, двигательно-эволюционные) имеют пятичленную структуру. Истоки учения у син датируются концом второго тысячелетия до н.э., основываясь на представлениях о пятеричном устройстве

продолжают производить друг друга в гармоничном цикле. Поток ци, следующий этому гармоничному циклу в нужном порядке, называется *чжэн ци* 正氣 правильная ци. В дополнении к личному здоровью, он также проявляется в гармонии – в природе⁶⁷, в здоровом обществе, мирном сосуществовании в семье, клане, деревне, государстве. Гармония на всех уровнях и космическое присутствие устойчивого и благоприятного потока ци – это то, что китайцы называют государством великого благоденствия *тайпин тяньго* 太平天国, государством, чтимым конфуцианцами и даоссами одинаково⁶⁸.

Противоположностью чжэн ци является *се ци* 邪气 вредоносная ци. Она утратила свой гармонический характер и больше не поддерживает динамические изменения. Се ци является беспорядочным и дисфункциональным, создает изменения, нарушающие привычный порядок. Становясь доминирующим, поток се ци может истощить ресурсы в человеческом организме. Таким образом, любой больной человек, вырубленный лес или навязчивое строительство не будет больше работать как часть универсальной системы и не найдет гармонии с основной жизненной силой⁶⁹.

В независимости от того правильная или же вредоносная, ци, проходит и возрождает различные системы человеческого тела⁷⁰. В данные системы входят органы инь, которые хранят ци и направляют его функции к центру тела и органы ян, перемещающие ци, заботящиеся о пищеварении и дыхании. Органы являются ключевыми центрами хранения и трансформации ци. Они соединяются с конечностями через энергетические каналы, называемые

земной поверхности (у фан- «пять сторон», у фэн – «пять ветров-направлений»). В настоящее время теория у син также играет значимую роль в теории китайской медицины, боевых искусствах, психопрактиках. Духовная культура Китая: энциклопедия: в 5 т. / Гл. ред. М.Л.Титаренко; Ин-т Дальнего Востока. - М.: Вост. лит., 2006. Т. 1. Философия / ред. М.Л.Титаренко, А.И.Кобзев, А.Е.Лукиянов. - 2006. - 727 с. С. 451-452.

⁶⁷ Гармония в природе характеризуется постоянными погодными условиями и отсутствием каких-либо бедствий.

⁶⁸ Livia Kohn Chinese healing exercise. The tradition of Daoyin USA, 2008 2 P.

⁶⁹ См. там же.

⁷⁰ В данные системы человеческого организма не входят скелет, мускулы и гормоны.

меридианами. Существует двенадцать основных меридианов, которые осуществляют работу по всему телу⁷¹.

Также существует восемь сосудов, которые проходят через все тело одной линией. Их существование считается более ранним, чем появление двенадцати каналов, проходящих глубоко в человеческом организме и связывающих наше тело с космическим течением. Сосуды состоят из четырех линий. Они проходят через руки и ноги, и поддерживают основную структуру человеческого тела⁷². Проходя через органы, поток ци получает доступ к каналам, в которых энергетическая линия приближается к поверхности тела, к так называемым точкам акупунктуры. Каждый канал имеет определенное количество точек. Кроме того, потоки ци в каналах долговечны. Они могут регулироваться диетическими практиками - пищей и травами; дыханием - дыхательными практиками; движением тела - лечебными упражнениями и разумом - медитациями.⁷³

Самые ранние и подробные упоминания о лечебных упражнениях были найдены в древних рукописных изданиях, написанных во времена правления династии Хань⁷⁴. Рукописи включают в себя медицинские тексты и материалы по достижению долголетия. Медицинские тексты были направлены, в основном, на работу с каналами и на исцеление заболеваний с помощью травяных и магических рецептов. Практики для достижения долголетия и предотвращения болезней проходили через культивирование ци. Они включали

⁷¹ Двенадцать основных меридианов состоят из десяти каналов, сосредоточенных на пяти инь и пяти ян органах, плюс два добавленных для симметрии канала: *Triple Heater* Тройной нагреватель (ян) пищеварительный орган, который сочетает ци из пищи и воздуха и транспортирует в сердце, а также *Pericardium* Перикардиум (инь), дополнительный орган ведущий к сердцу. См. там же.

⁷² Линии инь и ян, плюс две линии, создающие крест внутри тела: сосуд пояса *даимаи* 帶脉, который обхватывает талию горизонтально и пронизывающий сосуд *чонгмаи* 冲脉, проходящий вертикально, прямо через центр от головы до тазового дна. Оставшиеся две линии направляющий сосуд *думаи* 督脉 и сосуд зачатия *женмаи* 任脉, проходящий вдоль спины и передней части торса. Оба сосуда берут свое начало у основания позвоночника и заканчиваются у кончика рта. Они образуют основной энергетический контур вдоль торса и используются как в медицинском, так и в медитативном культивировании тела. *Livia Kohn Chinese healing exercise. The tradition of Daoyin USA*, 2008

⁷³ *Livia Kohn Chinese healing exercise. The tradition of Daoyin USA*, 2008 – 5 P.

⁷⁴ 206 до н.э.-220 н.э.

в себя дыхательные техники, диетические рекомендации, сексуальные практики, целительные упражнения, а также советы для выполнения в повседневной жизни, связанные со сном, гигиеной и уходом.

Практика *цигун* 氣功⁷⁵ зародилась в Китае более двух тысяч лет назад и развивалась в одно время с даосизмом, буддизмом и конфуцианством. На протяжении всего своего существования эта практика имела несколько названий⁷⁶: *даоинь* 導引⁷⁷, *шици* 食氣⁷⁸, *туна* 吐納⁷⁹, *нэйгун* 內功⁸⁰, *цзочань* 坐禪⁸¹, а также *синци* 心氣, *сингун* 心功, *фуци* 富氣, *янишэнгун* 養神功. Одно из последних названий, широко используемое сегодня, - *цигун* 氣功. Главная цель, которую преследует цигун - это своими силами закалять здоровье и душу, повышать сопротивляемость организма к болезням и лечение заболеваний. Особенно большое значение цигун оказывает на интеллектуальные способности организма. С его помощью у человека улучшаются способности к самонаблюдению и самоконтролю в процессе жизнедеятельности⁸².

Цигун в китайском языке обозначается двумя иероглифами *ци* 氣 и *гун* 功. В европейских языках аналогов этим понятиям нет. «Гун» в данном словосочетании означает «управление», «воздействие», «мастерство». У иероглифа «ци» существует несколько десятков различных переводов: «лимфа», «эфир», «атомы», «воздух», «дыхание», «пневма», «жизненная энергия» и так далее. Китайцы считали, что каждый человек космически связан с природой, в

⁷⁵ *Цигун* 氣功 в словарях, в переводе с китайского языка, означает дыхательные упражнения в китайской медицине; дыхательную гимнастику, специально подобранные движения, чаще всего на свежем воздухе.

⁷⁶ *Линь Хоушэн, Ло Пэйюй* «Секреты китайской медицины: 300 вопросов о цигуне» Н., 1993. С.19

⁷⁷ Вводить ци и проводить его по каналам

⁷⁸ Питание энергией ци

⁷⁹ Вдох и выдох, упражнения с правильным дыханием, неподвижное сидение, погружение в созерцание

⁸⁰ Внутреннее мастерство

⁸¹ Предаваться созерцанию, медитировать

⁸² *Jeremy Ross Zang Fu*. The organ systems of traditional Chinese medicine NY, 1985

плане жизненной энергии, ци⁸³. Ци – это материальный аспект дао⁸⁴. Его можно также охарактеризовать как биоэнергетическую потенцию, с помощью которой все окружающие вещи живут, растут, развиваются и умирают. Каждый человек с рождения приобретает первоначальное или врожденное ци, которое связывает его с космосом. Также человек обладал приобретенной ци, которое могло преувеличивать или преуменьшать первоначальное ци. Ци является базовым материалом всего того, что существует. Оно проявляется в качестве движущей силы тех или иных процессов. Ци – это корень человеческого тела; от его качества и движения зависит здоровье человека. Он нормализует функционирование организма. Дисбаланс ци в теле человека приводит к появлению симптомов болезней⁸⁵. В философии и теории традиционной китайской медицины понятие ци прочно взаимосвязано с двумя другими основами: *цзин* 精⁸⁶ и *шэнь* 神⁸⁷. Цзин обеспечивает прохождение физиологических процессов и отвечает за материальный план. Ци отвечает за энергетический план, а шэнь за духовный. Ци, цзин и шэнь человек приобретает врожденно. С помощью различных дыхательных и медитативных упражнений сохраняется и накапливается каждая из трех основ. Укрепление духа шэнь особенно важным считали даосы, так как именно он контролировал добрые и дурные поступки. Шэнь контролирует высшую мыслительную деятельность и моральные качества индивидуума. Его следовало сохранять и укреплять соответствующими упражнениями для того, чтобы он не покинул тело. Среди физических способов сохранения духа были дыхательные

⁸³ Человеческий организм воспринимался древними китайцами, как микрокосмос. Части тела, по аналогии, рассматривались, как звездные скопления, которые объединяло циркулирующее ци. Как и все в природе, он управляется силами инь и ян. Все его органы сопоставимы с пятью первоэлементами. Пятью внутренними органами были: печень, сердце, селезенка, легкие и почки. Этими органами, как полагали, управляла сила инь. Сила ян управляла шестью «вместилищами» или полыми органами: толстой и тонкой кишкой, желудком, желчным пузырем, мочевым пузырем. Кроме того, выделяли в теле человека 12 парных каналов, по которым перемещаются силы инь и ян. Asaf Goldschmidt «The Evolution of Chinese Medicine» USA 2009 С.27

⁸⁴ Livia Kohn «Chinese healing exercise. The tradition of Daoyin » USA, 2008

⁸⁵ Asaf Goldschmidt «The Evolution of Chinese Medicine» USA 2009 С.9

⁸⁶ Семенная/духовная квинтэссенция

⁸⁷ Дух

практики, массаж и гимнастика. Также большое значение придавалось учению о «вскармливании/пестовании жизни»⁸⁸.

С образованием в Китае государственности, культ жизни и ее питания превратился в отчетливую мировоззренческую идею, и положил начало особой культурной традиции. Одним из доказательств того, что учение о «вскармливании/пестовании жизни» зародилось еще в древности, является – *ян шэн 養生*, записи о «циркуляции/перемещении пневмы» на нефритовой подвеске периода Чжань-го (V-III вв. до н.э.)⁸⁹. Данные надписи описывают циклическое движение и регуляцию жизненной энергии ци, которая благотворно влияла на жизненную силу.

На протяжении веков человек пытался огородить себя от неблагоприятных воздействий природы и болезней, стремился развить и расширить возможности своего организма. Постепенно, накапливая опыт, люди начали понимать, из чего можно извлечь выгоду для тела и духа. Со временем они перешли к осознанным тренировкам, в конечном счете, сформировав современный цигун. Систематизация целительных упражнений впервые появляется в *дао инь цзин 導引經*⁹⁰, единственном тексте, который посвящен исключительно физическим практикам. Дао инь цзин состоит из медицинских практик, представляющих собой последовательность упражнений, которые

⁸⁸ Впервые терминология «питание жизни» появляется в древнейшем медицинском трактате «Хуан-ди нэй цзин» («О внутреннем»), приписываемом Желтому императору. Уже на ранних этапах своего развития, люди интересовались поддержанием своей жизни. В качестве пищи, для своего существования, человек использовал воздух, воду, растения и животных. Также по аналогии люди рассматривали и себя в качестве «корма» для божественной силы, которая «порождала» и «уничтожала» все живое. За посылаемые дары природы совершались человеческие жертвоприношения. А.О.Милянчук Зарождение учения о «вскармливании жизни» М.2009 Интернет – энциклопедия «Байкэ байду». *Хуантинцзин* (Канон Жёлтого двора) 黄庭经 Режим доступа: <http://baike.baidu.com/item/黄庭经> (29.03.2018)

⁸⁹ На подвеске зафиксированы теоретические постулаты и способы выполнения цигун, которые выгравированы на двенадцати поверхностях нефритового стержня. Записи содержат отрывки, в которых упоминаются дыхательные упражнения. Надписи рекомендуют задерживать воздух, дабы он накапливался и увеличивался в объеме, после чего его рекомендовалось направить вниз, где он успокаивался, а затем сгущался и пускал ростки. Когда воздух разрастался, его следовало снова направить вверх, чтобы он достиг темени. Милянчук А.О. Зарождение учения о вскармливании жизни М.2009

⁹⁰ Канон о целительных упражнениях и вскармливании жизни

связаны с четырьмя старейшими бессмертными⁹¹. Он состоит из трех основных частей: оздоровительная (последовательность практик, которые могут быть использованы для исцеления, достижения долголетия или бессмертия); медитация (направление ци) и визуализация тела (позволяет практикующему достичь божественную и духовную связь). Благодаря упражнениям из суставов, костей, скелета и конечностей освобождается изменчивая ци. Таким образом, остается только истинная ци. По средствам этих трех стадий даоинь демонстрирует систематический прогресс от исцеления к долголетию и бессмертию, что является главной целью во всех более поздних формах и системах даоинь⁹². Объединение различных форм физических упражнений с разнообразными направлениями ци вывело даоинь на новый уровень развития, характеризующийся некоторыми ключевыми особенностями: изысканностью и изменчивостью, последовательностью, способностью подражать повадкам животных.

⁹¹ Важными легендарными фигурами даосской традиции считались *Пэн-цзу* 彭祖, который питался только корицей и грибами, и жил на протяжении четырех сотен лет от эпохи правления династии Ся и до Шан; *Чи-сун-цзи* 赤松子, знаменит своими магическими силами, которые позволяют ему перемещаться вместе с облаками; *Нин-фэн-цзи* 寧封子 или мастер Нин (повелитель огня), невосприимчив к жаре и горению; и *Ван-цзы Цяо* 王子喬 может путешествовать сквозь вселенную по собственному желанию. Каждому приписываются свои методы выполнения упражнений, вполне возможно, что все они принадлежали к различным школам. Livia Kohn «Chinese healing exercise. The tradition of Daoyin » USA, 2008 С.98

⁹² Livia Kohn «Chinese healing exercise. The tradition of Daoyin » USA, 2008 P.101

Глава 3. Бытование современной практики цигун

2.1. Особенности и принципы цигун

Продолжая древнюю китайскую традицию, дао инь цзин уделяет много внимания дыханию. В нем перечислены не только все шесть «целительных вдохов»⁹³, но он также связывает каждый из них с определенным органом и болезнью, тем самым описывает системы, которые применимы и по сей день.

Цигун складывается из правильного дыхания, удобной позиции и умения сосредоточиться. Эти три фактора охватывают физическое и психологическое состояние человека. Неточность или пренебрежение упражнениями сводит на нет все занятия. Все три фактора отрабатываются вместе. Сначала следует занять удобную позицию, затем уделить внимание постановке правильного дыхания, и потом сосредоточиться на определенных частях тела и на циркуляции ци по каналам. Основа любой позиции цигун – это расслабление⁹⁴.

В основном даосском трактате *Чжуан-цзы* 莊子⁹⁵ упоминается тема о «вскармливании жизни» и «трансформации». В нем также упоминается большое количество техник цигун, таких как: дыхательные практики, упражнения связанные с подражанием повадкам животных и так далее⁹⁶.

Упражнениям цигуна свойственны такие особенности, как внутренняя активность при внешнем покое. При выполнении упражнений, движения почти не заметны, когда на самом деле в организме практикующего происходят активные действия. Например, повышается давление, учащается сердцебиение,

⁹³ Дыхательные упражнения

⁹⁴ Ли Сыцэн Инструмент, приводящий в движение ци 李嗣涔: 气的震荡 Режим доступа: <https://wenku.baidu.com/view/b91bd6240622192e453610661ed9ad51f01d545e.html> (29.01.2018)

⁹⁵ Трактат, написанный в III в. до н. э. и названный по имени автора; один из основополагающих текстов даосизма.

⁹⁶ Данная техника включает в себя имитацию «птичьего выгибания», «медвежьего потягивания», «купания утки», «выслеживания добычи ушастой совой», движений «тигра, который, оглядываясь, прогибается» и «испуганно озирающейся обезьяны». В первоначальном виде такая система не дошла до нас, но ее фрагменты вошли в методику знаменитого врача Восточной/Поздней Хань Хуа То под названием «игры пяти животных» (у цинь си). А.О.Милянук Зарождение учения о «вскармливании жизни» М.2009 С.9

расширяются кровеносные сосуды, возрастает выделение слюны, увеличивается амплитуда движения диафрагмы.

Различные виды цигун можно свести к трем основным видам: динамический, расслабляющий, динамически – расслабляющий. Каждый включает в себя три основных принципа: тренировку психики, тренировку дыхания и тренировку тела. Тренировка психики⁹⁷ заключается в концентрации мыслей на одном каком-либо объекте, что приводит сознание в состояние «заторможенности». Тренировка дыхания включает в себя дыхательные упражнения, такие как: вдох, выдох, сильное и слабое дыхание, задержка дыхания. Тренировка тела делится на шесть основных видов: упражнения при ходьбе, сидя, стоя, лежа, на коленях и массаж. Для достижения нужного результата, каждый из методов должен выполняться регулярно и правильно.

Основной целью тренировки цигун является сохранение цзин, укрепление и выравнивание потока ци, и просветление шэнь. Для достижения этой цели необходимо умение контролировать свое тело *тяошэнь* 調身, разум *тяосин* 調心, дыхание *тяоси* 調息, ци *тяоци* 調氣, и шэнь *тяошэнь* 調神. Контроль над телом подразумевает умение найти баланс и гармонию в организме. Настраивать тело нужно пока оно находится в комфортном и удобном состоянии. Тело должно быть сосредоточено и уравновешено. Контроль над мышлением предусматривает концентрацию и спокойствие для объективных решений каких-либо ситуаций и направление ци по нужным каналам. Концентрация мышление является важным ключом в успешном выполнении упражнений цигун. Регулирование дыхания заключается в умении дышать так, чтобы дыхание и разум взаимодействовали. При таком дыхании, разум быстрее достигнет спокойствия, и, следовательно, легче сконцентрируется на ведущем ци. Регуляция ци является конечной целью практики цигун. Для того чтобы сконцентрироваться на ци эффективно, необходимо уметь сосредоточиться на теле, разуме и дыхании. Только тогда ум

⁹⁷ Внутреннее сосредоточение, медитация

будет достаточно ясным для того, чтобы ощутить и понять, как ци распределяется по телу⁹⁸.

2.2. Представления о роли упражнений цигун в оздоровлении и поддержании здоровья человека

Китайская традиционная медицина основана на врачебной практике, на текстах, опыте, передающихся из поколения к поколению. Со временем, по мере изменения социальных и исторических контекстов, тексты трансформировались, но их основная суть оставалась неизменной. Легитимность традиционной медицины в КНР, которая состоялась только в 1950 начале 1960 годов, привела к изменениям во многих сферах государства. Раньше практики традиционной медицины тесно переплетались и с шаманизмом, и с гаданием, и с использованием различных трав. Однако, в настоящее время, традиционная китайская медицина основывается на научных исследованиях, и идентифицирует себя, как структура знаний⁹⁹. На сегодняшний день традиционная китайская медицина больше не является медицинской «доктриной». В таких институтах государственного управления, как высшие учебные заведения, госпитали и клиники, китайская медицина была модернизирована и стандартизирована. Она приобрела западные черты и приравнялась к науке.

Медицинские рукописи из Мавандуя являются древнейшими из дошедших до нас инструкций о том, как правильно жить и как именно сохранить здоровье и жизненные силы. В них также содержатся иллюстрации упражнений, укрепляющие тело. Рукописи состоят из трех частей: техническая инструкция для прижигания одиннадцати меридианов *Инь янши и май цзю цзин* 陰陽十一脈灸經, фокусировка на дыхании *Цюэгу шици* 卻穀食氣 и третья

⁹⁸ Ли Сыцэн Инструмент, приводящий в движение ци 李嗣涔: 气的震荡 Режим доступа: <https://wenku.baidu.com/view/b91bd6240622192e453610661ed9ad51f01d545e.html> (29.01.2018)

⁹⁹ В письменном виде - в книгах и в вербальном - в научных рассуждениях. Elisabeth Hsu The transmission of Chinese Medicine University of Cambridge 1999 7 P.

состоит из сорока четырех проиллюстрированных поз¹⁰⁰. Рисунки изображают различные упражнения для тела при конкретных заболеваниях и состояниях. Это также подтверждается сохранившимися на них подписями, многие из которых упоминают специфические заболевания и части тела, которые при данной болезни необходимо лечить. В рукописи упомянуты состояния, такие как болезнь в бедрах, ребрах, шеи, коленях, глухота, жар, растяжение мышц и так далее.

Еще одним аспектом целебных упражнений, который важен для всех возрастов, является дыхание. Оно упоминается во многих записях, как основа движений для наилучшего потока ци. В одном из манускриптов указано на то, что когда человек рождается, есть две вещи, которым ему не нужно учиться, — есть и дышать. Кроме этих двух вещей, больше нет ничего, что не является результатом обучения или привычкой. Это ясно дает понять то, что дыхание рассматривается, как естественный процесс, который служит для восполнения и поддержания жизненных сил. Но его также можно дополнить некоторыми конкретными методами, которые будут способствовать получению большего и продолжительного удовольствия от жизни.

Для того чтобы «новое ци» легко проходило в организм человека, и тщательно его очищало, необходимо совершать глубокие и долгие вдохи. Получив чистое ци посредством глубокого дыхания, в нужное время и в нужном порядке, практикующий распространяет его через все тело, удерживая его некоторое время и мысленно передвигая его в определенные места, для

¹⁰⁰ В рукописи запечатлены особые виды упражнений. Они изображены в четыре ряда и читаются сверху вниз, справа налево. Изображенные человеческие фигуры, разных полов, возрастов, и по-разному одетые, в среднем, 9-12 см в высоту, и каждая сопровождается подписью с названием или описанием позы. Позы показаны в различных ракурсах. Большинство из поз представлено в положении стоя, на коленях или сидя. На одной из картинок запечатлен человек, сидя на полу и прижав колени к груди, для того, чтобы облегчить боль в бедрах. На другой, человек стоит, чтобы уменьшить дискомфорт в колене. Две другие отображают то, как один человек «разминает шею» другому для того, чтобы улучшить поток ци к восьми каналам. Далее, эти все фигуры изображены на двух ногах, сгибая и разгибая торс, руки и ноги, показывая различные формы простых упражнений. *Livia Kohn «Chinese healing exercise. The tradition of Daoyin » USA, 2008 С.36*

того, чтобы облегчить болезнь или устранить заторы. Оно также может использоваться для побуждения или успокоения организма. Например, перед сном, можно практиковать «вечернее дыхание», сопровождающееся глубоким, медленным и длинным дыханием, которое способствует «отключению слуха», что в свою очередь приводит к спокойному сну. Физические упражнения и правильное дыхание в повседневной жизни позволяют человеку сохранить здоровье, даже в пожилом возрасте.

Дыхательные упражнения, согласно предписаниям даосских наставников, должны были обязательно сопровождаться двигательной гимнастикой, различные виды которой описывались в трактатах или передавались устно от учителя к ученику. Упражнения были направлены на тренировку тела, предотвращение и лечение болезней. Современные авторы и медики признают несомненную эффективность таких упражнений в укреплении организма человека, увеличение его сопротивляемости болезням, в профилактике и лечении ряда заболеваний, в снижении утомляемости¹⁰¹. Также отмечается положительный психотерапевтический эффект данной практики. Подобные методики стали массово изучаться и распространяться. Возникло несколько новых стилей боевых искусств таких направлений как *тайцзицюань* 太极拳¹⁰², *синицюань* 形意拳¹⁰³ и *багуачжан* 八卦掌¹⁰⁴.

Считалось, что в процессе длительных тренировок ци, человек увеличивает свои возможности в сфере эмоций, страстей, чувств. Человек, который не умеет управлять своим ци, уже не способен контролировать сознание своего духа. Также цигун включает в себя различные упражнения с плавным движением

¹⁰¹ В своих работах такие авторы, как *Jeremy Ross Zang Fu*. The organ systems of traditional Chinese medicine; *Angela Ki Che Leung* Medicine for women in imperial china; *Livia Kohn* Chinese healing exercise. The tradition of Daoyin; Цю Линг *Тайваньский цигун* 台湾气功精选; Ли Сыцэн Инструмент, приводящий в движение ци 李嗣涔: 气的震荡; Чжэн Чжимин Культурный феномен групп цигун на Тайване 台湾气功团体的文化现象 неоднократно ссылаются на оздоровительные последствия после прохождения курса физических упражнений и дыхательных практик.

¹⁰² Кулак великого предела

¹⁰³ Кулак воплощенной мысли

¹⁰⁴ Ладонь восьми триграмм

тела, наряду с глубоким дыханием и сосредоточенным направлением ци по каналам. При помощи упражнений цигун развиваются скрытые силы и возможности организма. Тело приходит в движение, очищаются каналы и коллатерали, ци и кровь приводятся в гармонию, между инь и ян прибывает равновесие, восстанавливается правильное и устраняется вредное, защитные силы организма укрепляются, тем самым организм достигает лечебного эффекта.

Также неотъемлемой частью гимнастических упражнений были массаж, растирание и легкие удары ладонью по всему телу или определенным участкам. Их применяли при переутомлении, судорогах, вывихах, переломах, ревматических болях, кровотечениях. С 1955 года, когда цигун распространился уже по всему Китаю, ряд исследовательских и клинических организаций провели немало экспериментальных наблюдений, и накопили большое количество данных о том, как влияют упражнения цигун на организм человека. Выяснилось, что цигун способствует переходу организма от состояния напряжения к реакции расслабления, тем самым воздействуя на функции гипоталамуса. У практикующего уменьшаются давление крови, количество потребляемого кислорода, частота сердечных сокращений и дыхания, содержание молочной кислоты в крови. К тому же увеличивается приток крови в неподвижных мышцах предплечий, функционирование головного мозга возрастает¹⁰⁵.

¹⁰⁵ Богачихин М.М. Цигун. История, теория, практика. С.13

Глава 4. Культурный феномен групп цигун на Тайване

С момента принятия закона, позволяющего и разрешающего людям создавать группы, все больше начали появляться ассоциации, направленные на укрепление и поддержание здоровья. Наиболее разнообразной и влиятельной являлась ассоциация практикующая цигун. Тайвань стал сокровищницей всех видов боевых искусств, которые накрыли Китай волной новых модных тенденций. Цигун является особенностью китайского общества. Существует несколько видов практики цигун: даосский цигун, конфуцианский, буддийский, оздоровительный (медицинский), ушу и так далее. Однако, независимо от такого разнообразия, каждый сосредотачивается на укреплении и совершенствовании тела и разума. Каждая из перечисленных групп имеет свои уникальные практики, способы самообучения и преподавания.

Накопленные в течение длительного времени теории и практики цигун, дают возможность не только самосовершенствованию физического и умственного в теле, но и приводят к поддержанию долгой и здоровой жизни. Благодаря такому богатому наследию, в наше время создаются широкие спектры медицинских компаний, которые подчеркивают эффективность практик цигун в профилактике и лечении некоторых заболеваний, снятии стресса, уменьшении физической нагрузки, устранение депрессий. Поэтому данный вид практик так привлекателен для большинства масс в современном китайском обществе. Такое социально-культурное явление, тесно связанное с современной жизнью людей, стало общественным и культурным феноменом, популярным в нынешнюю эпоху. Стоит также уделить внимание и научным исследованиям, сосредоточенным на медицинской и религиозной сферах, и культурному духу.

С 1997 по 2000 год *Ли Юйюань* 李亦园 руководил междисциплинарной научно-исследовательской программой по культуре, медицине и традиционной медицине, включающей антропологию, историю, психологию, медицину, и физику. Проводя исследования в рамках нескольких научных направлений, он

пытался исследовать историческое и культурное происхождение цигун и традиционной медицины в контексте китайской культуры. Он стремился исследовать историю и культуру цигун, традиционную медицину, культурный символизм данных практик, а также их взаимосвязи¹⁰⁶. Данная программа проводила исследования среди отдельных групп цигун на Тайване, которые практиковали цигун на открытом воздухе. Ли Юйюань утверждал, что для исследования и дальнейшего развития практик цигун на Тайване, необходимо личное участие в практиках. Также он акцентировал внимание на том, что цигун, на самом деле, не хватает всестороннего наблюдения.

Цюй Хайюань 瞿海源 в период с 1998 до 2001 год возглавлял «Комплексный исследовательский проект по развитию религиозных явлений и связанных с ними вопросами». Объектом исследования являлись процветающие сообщества цигун на Тайване. Однако в связи со своим быстрым развитием было довольно тяжело провести комплексное исследование при непосредственном контакте. Исследования основывались на индивидуальных наблюдениях, поэтому в дальнейшем Цюй Хайюань стремился к долгосрочным исследованиям больших групп¹⁰⁷.

Основываясь на данных этих лет, можно проанализировать культурные феномены групп цигун. Несмотря на то, что исследования не такие масштабные, можно сделать определенные выводы о том, что цигун дал толчок появлению такого разнообразия групп цигун на Тайване.

Почему же на Тайване так много групп цигун. Откуда взялись эти группы. Это культурная проблема, на которую трудно дать простой ответ. Происхождение и развитие каждой группы цигун имеет свои исторические корни. Культура каждой группы различна, однако каждая из групп приводит цигун к таким аспектам культуры, как медицинская практика, боевые искусства, религия и философия. Почти все аспекты традиционной культуры цигун были

¹⁰⁶ Чжэн Чжимин Культурный феномен групп цигун на Тайване 台湾气功团体的文化现象
Режимдоступа: http://blog.sina.cn/dpool/blog/s/blog_61cc12c70102dyg1.html?from=singlemessage&isappinstalled=0 (17.02.2018)

¹⁰⁷ См. там же

приняты, реорганизованы и объединены современным обществом, для удовлетворения различных культурных и не только потребностей. Несмотря на то, что культурная привлекательность практик относительно близка традиционной, однако, в них преобладают новые идеи, новые практики и новый опыт. Группы цигун находятся в культурном контексте передачи традиций и современности. С одной стороны они представляют нечто старое и традиционное, а с другой стороны, несут в себе новаторские идеи, идя при этом, рука об руку. Цигун наследует богатую тысячелетнюю культуру здорового образа жизни, обращая внимание на ценный опыт и методы обучения, накопленные нашими предшественниками, выдвигая новые идеи и переходя в современное общество для удовлетворения потребностей широкой общественности.

Группы цигун в современном Тайване продолжают следовать традиционным ценностям жизни, поддерживая общую гармонию тела с разумом. Стремясь к регулированию внутренних механизмов тела, можно реализовать жизненные ценности. Только при совершенствовании тела и активной работы умственных способностей духа, человеческое тело и вселенная находятся в полной гармонии. Сообщество цигун основано на общей форме традиционной идеологии и культуры. Технология силового мастерства заключается в соответствии культурному феномену жизни, и в адаптации и формировании человеческого организма, в соответствии с законами естественного мира.

Большинство групп цигун на Тайване встали на путь интеграции с традиционной культурой. Различные идеи и технологии выполнения практик дополняли друг друга. Имея различные истоки своего происхождения, методы и роли упражнений каждой группы отличаются. Для привлечения людей в данные организации были созданы различные друг от друга практики и методики выполнения упражнений.

Первая группа: следует древней дыхательной практике *гудан дао инь* 古
代導引. Большинство групп такого типа не имеют определенного религиозного

оттенка, колорита, в основном непосредственно возвращаются к древним дыхательным практикам (даоинь). Упражняясь в правильном дыхании, последователи данной группы брали за основу гармонию между телом и духом. Они совершенствовали множество упражнений, таких как дыхательные практики, дыхательная гимнастика, медитация, и тому подобное ¹⁰⁸. Большинство из данных групп обращаются непосредственно к сверхэнергии во вселенной. Для достижения самосовершенствования посредством системы вскармливания внутренних потоков и дыхательных практик, с целью совершенствования тела и духа. Что касается идеологии, то она в основном базируется на идеях конфуцианства и даосизма. Вышеупомянутый тип группы придает большое значение внешнему направляющему движению дыхания, его цель - достичь дао, приобрести единство с собой, душой и телом. Хотя каждая группа имеет свои уникальные упражнения, однако различные профессиональные знания цигун часто смешиваются друг с другом. Они имеют один и тот же тип конструкции, общий язык цигун. Часто наблюдается эффективность при лечении заболеваний, усиливающая доказательства клинических испытаний.

Вторая группа: эликсир бессмертия/киноварь *даоцзяо даньдао* 道教丹道. Данная группа придавала большое значение даосизму и внутренней алхимии. Представители группы практиковали упражнения в правильном дыхании *фу ци* 服气, зародышевом дыхании *таи си* 胎息, упражнение разума в постижении гармонии *шоу и* 守一¹⁰⁹, в сочетании с другими методами. Особое внимание уделялось мыслям и алхимии. Одним из представителей данных групп является

¹⁰⁸ Например, 中华天心气功发展协会 Китайская Ассоциация Развития Цигун; 中华老子气功养生学会 Китайская Ассоциация Оздоровительного Цигун Лаоци; 金诚气功培训中心 Центр Обучения Цзиньчэн Цигун, 法家气功学会 Общество Цигун; 中华郭林新气功学会 Новое Общество Цигун в Китае Гуолин и прочее. Чжэн Чжимин Культурный феномен групп цигун на Тайване 台湾气功团体的文化现象 Режим доступа: http://blog.sina.cn/dpool/blog/s/blog_61cc12c70102dyg1.html?from=singlemessage&isappinstalled=0 (17.02.2018)

¹⁰⁹ Упражнять мысль в постижении Единого (этап тренировки)

ассоциация *нэй гун* 内功¹¹⁰, именуемая также как адепт истинной даосской школы. Эта ассоциация пропагандирует развитие цигуна, а также новые религиозные практики, разработанные из даосских техник киноварь (丹道), такие как медитация *тянь-ди* 天帝教 и императорский цигун *тянь жэнь цигун* 天人氣功. Они рассматривали человека в качестве микрокосмоса, использовали энергетическое поле в качестве врачевания человеческого тела и духа. В течение последних нескольких лет, после двухсторонних обменов, появилось немало способов практики традиционных упражнений даосских школ. Это привело к повторному распространению даосизма и киновари *дань* 丹. Однако есть также области, не ограничивающиеся даосизмом, разработавшие новые подходы к использованию *нэйдань* 丹道¹¹¹ в качестве исходного элемента.

Третья группа: буддийская медитация *фоцзяо шаньсю* 佛教禪修. В дополнение к даосизму, буддизм также разработал множество различных упражнений и практик для медитации и быстро набрал популярность благодаря гимнастическим упражнениям, служившим профилактикой заболеваниям. Такие группы имели различно унаследованные и развитые практики. Например, китайская ассоциация *Сянгун* 中国香功协会, созданная мастерами более 2000 лет назад, и провозгласившая свои методы единственными и первоклассными. Она больше известна, как 中国佛法芳香型悟智气功 Китайская буддийская ассоциация цигун, нацеленная на просвещение по средствам ароматерапии. Их группа серьезно подходит к информационной терапии. Она нацелена на формирование информации о вселенной в теле и духе взрослого человека, посредством оздоровительных упражнений. Полное и быстрое совершенствование в учении буддийского цигуна возможно при постижении природы, познании души и человеческого характера. Каждый наставник буддийского учения должен следовать буддийским законам и совершенствовать собственное тело с помощью вышеуказанных практик.

¹¹⁰ Внутренняя работа

¹¹¹ Путь Эликсира

Четвертая группа: боевые искусства, внутренняя работа *ушу нэйгун* 武术 内功. Эта группа наиболее распространена и разнообразна. Боевые искусства – это особенная культура, появившаяся и развивающаяся в Китае. Данная группа придерживается принципами того, что практика движений в боевом искусстве должна следовать в соответствии с практикой цигун. Практику ударов следует комбинировать с практикой правильного дыхания. Из всего этого формируется внутренняя работа, поддерживающая разного рода боевые движения и заостряющая внимание на оздоровительном эффекте. В связи с тем, что существует несколько источников, указывающих на то, каким именно способом боевые искусства положительно влияют на здоровье организма, существует много разных школ. Многие из этих школ вышли из школы *тайцзицюаня* 太极拳. Также были широко распространены школы, основывающиеся на учении о вскармливании жизни. Данные школы именовались *мэймэн ици люсин* 梅门一气流行¹¹². В каждой из школ практиковались тайцзицюань, шаолиньский бокс, *багуацюань* 八卦拳¹¹³. Особое внимание уделялось движению тела и внутреннему покою. Такие школы объединяют в себе культуру боевых искусств, цигун, любовь к природе, медитации и диеты. Данные практики служили профилактике рака,

¹¹² Чжэн Чжимин Культурный феномен групп цигун на Тайване 台湾气功团体的文化现象 Режим доступа: http://blog.sina.cn/dpool/blog/s/blog_61cc12c70102dyg1.html?from=singlemessage&isappinstalled=0 (17.02.2018) В китайском языке иероглиф *мэй* 梅 переводится, как слива. В культуре Китая в элементах природы воплощены главные духовные ценности. Символ цветущей сливы чаще всего обозначает долголетие, спокойствие и считается одним из благородных растений. С древности сливовое дерево сравнивалось с мирозданием – цветок уподоблялся мужскому космическому началу ян 阳, ствол дерева женскому началу инь 阴. Все дерево целиком сравнивалось со схемой «великого предела» *Тай-цзи* 太极, пять цветков сравнивались с пятью элементами *у син* 五行. Духовная культура Китая: энциклопедия: в 5 т. / гл. ред. М.Л. Титаренко; Ин-т Дальнего Востока. — М.: Вост. лит., 2006—. Т. 6 (дополнительный). Искусство / ред. М.Л. Титаренко и др. — 2010. — 1031 с. С. 668-670.

¹¹³ Один из "внутренних" стилей ушу, китайский бокс. Чжэн Чжимин Культурный феномен групп цигун на Тайване 台湾气功团体的文化现象 Режим доступа: http://blog.sina.cn/dpool/blog/s/blog_61cc12c70102dyg1.html?from=singlemessage&isappinstalled=0 (17.02.2018)

предотвращению старения, укреплению и поддержанию здоровья, совершенствованию тела и души¹¹⁴.

Пятая группа: основывается на искусстве врачевания, питании жизни *ишу яншэн* 医术养生. Эта группа фокусируется на сочетании медицины и практики цигун. Использует медицинские теории для повышения эффективности лечения дыхательными практиками. Например, ассоциация *Чаншэнсю* 长生学 представила свою теорию долголетия, в которой большое внимание уделялось акупунктурным точкам. Теория ссылалась на то, что организм разделен на семь основных точек. Благодаря воздействию на эти точки можно активизировать различные функции организма. Китайская ассоциация *Юань шэньгун* 元神功, также известная как Всемирное общество цигун, важное значение придает тренировкам ума для достижения порядка магнитного поля человеческого тела, улучшению интеллекта и развитию человеческого потенциала¹¹⁵. Помимо духовных практик проводились и прижигания, иглоукалывания, массажи стоп и другие физические терапии.

Такое разнообразие практик требует определенного усилия, от развития дыхательных упражнений до целого ряда сформированных навыков. Их содержание богаче и разнообразнее, и они вошли в сферу медицины, боевых искусств и других областей и придают большое значение развитию и поддержанию собственных функций организма. На сегодняшний день вводится активное развитие групп цигун на Тайване. Однако изучение этих групп чрезвычайно мало. Основываясь на китайских источниках, можно сделать вывод, что данные группы, в большинстве своем, базируются на традиционной китайской дыхательной практике цигун и при регулярных тренировках, способствуют оздоровлению тела и духа.

¹¹⁴ См. там же

¹¹⁵ Чжэн Чжимин Культурный феномен групп цигун на Тайване 台湾气功团体的文化现象
Режимдоступа: http://blog.sina.cn/dpool/blog/s/blog_61cc12c70102dyg1.html?from=singlemessage&isappinstalled=0 (17.02.2018)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

При исследовании и анализе научных работ по заданной теме, автором был сделан вывод, что китайские исследователи, основываясь на материалах и литературе, найденных во время археологических раскопок, предполагают, что китайский цигун появился примерно семь - восемь тысяч лет тому назад. Что же касается периода его формирования, возможно еще раньше (более древнее). Приблизительно до правления Фу-си (мифический первый император Китая, 2953-2698 до н.э.). Утверждается, что люди изобрели «танец», который имитировал действие зверей и птиц, чтобы справиться с болезнями, вызванными окружающей средой. Такого рода танец – и являлся, по их утверждению, предвестником практики цигун. Большинство из этих выводов носят чисто умозрительный характер. Однако, согласно схеме упражнений даоинь, обнаруженной в гробницах Западной Хань в археологических раскопках Мавандуй, а также ссылки на книги, найденные в гробницах, являлись предшественниками цигун. До ранней династии Западных Хань уже существовали схемы, являющиеся полной теорией, описывающей гимнастические оздоровительные упражнения. Также дыхательная практика и «вскармливание жизни» упоминается в трактатах Чжуан-цзы в виде записей о дыхательных упражнениях, способствующих оздоровлению человеческого организма. В каноне «Внутренние каналы императора Хуан-ди» 黄帝内经 упоминается концепция цигун в виде систематических рисунков, закладывающих основу для базовой теоретической системы китайского цигун.

Накопление многолетнего опыта и формировало цигун. Уже позже больше внимание начало придаваться культивированию бессмертия и гармонии тела и души, в сочетании с космологией. Человеческое тело, небо и земля, рассматривались как одно целое, состоящее из эфира ци. Жизненная трактовка человеческого тела объяснялась через доктрину об инь и ян, систему пяти фаз у син. Данные трактовки давали понять, что в человеческом теле главное место занимает духовное ци. Физическое и психологическое здоровье человека основано на взаимосвязи между телом и духом. Чтобы увеличить

ценность существования тела следует упражнять дух. Эта концепция не только стала широко распространяться в идеологическом мире конфуцианства, даосизма, инь и ян, но также была перенята даосизмом, буддизмом и другими религиями.

Практикующие продолжали различные традиционные направления, создавая тем самым новые формы оздоровительных практик. На Тайване начали появляться ассоциации, направленные на укрепление здоровья и продление жизни. Наиболее разнообразными являлись группы, практикующие дыхательную практику цигун. В связи с существованием не одной, а нескольких практик цигун (даоский цигун, конфуцианский, буддийский, оздоровительный, ушу), групп становилось все больше. Но, несмотря на такое разнообразие, цель у каждой группы одна – совершенствование тела и разума. Каждая группа обладает собственными практиками и способами обучения.

К большинству практик обращаются и сегодня. Они играют важную роль в современной медицине и в изучении долголетия. Многие зарубежные авторы ссылаются на то, что занятие цигун способствует достижению гармонии тела, дыхания и сердца, направлению внутренней силы организма, укреплению ци, цзин и шэнь, повышая тем самым сопротивление организма болезням.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

На русском языке

1. *Анисимов А.Л.* Американский военно-морской флот в борьбе за Тайвань в середине XIX века Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/amerikanskiy-voenno-morskoy-flot-v-borbe-za-tayvan-v-seredine-xix-veka> (21.03.2018)
2. *Бартко У.Я.* Трансформация политических и экономических взаимоотношений КНР и Тайваня в начале XXI века Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/transformatsiya-politicheskikh-i-ekonomicheskikh-vzaimootnosheniy-knr-i-tayvanya-vnachale-hhi-veka> (02.04.2018)
3. *Богачихин М.М., Ма Цзижень* Цигун. История, теория, практика М., 2004
4. *Буров В.Г.* Модернизация Тайваньского общества М., 1998
5. *Головачев В.Ц.* Этническая история и политика Тайваня в трудах тайваньских учёных (эволюция историографических подходов в 1980–2010 гг.) Режим доступа: http://www.synologia.ru/a/Этническая_история_и_политика_Тайваня (22.02.2018)
6. *Головачев В.Ц., Молодяков В.Э.* Тайвань в эпоху Японского правления М., 2014 С.120
7. Духовная культура Китая: энциклопедия: в 5 т. / Гл. ред. М.Л.Титаренко; Ин-т Дальнего Востока. - М.: Вост. лит., 2006. Т. 1. Философия / ред. М.Л.Титаренко, А.И.Кобзев, А.Е.Лукьянов. - 2006. - 727 с.
8. Духовная культура Китая: энциклопедия в 5 Т. + доп. том. / Гл. ред. М.Л. Титаренко: Т. 2: Мифология. Религия. - М.: Вост. лит., 2007. - 869 С.
9. Духовная культура Китая: энциклопедия в 5 Т. + доп. том / Гл. ред. М.Л. Титаренко: Т. 5: Наука, техническая и военная мысль, здравоохранение и образование. - М.: Вост. лит., 2009. - 1087 С.

10. Духовная культура Китая: энциклопедия: в 5 т. / гл. ред. М.Л. Титаренко; Ин-т Дальнего Востока. — М.: Вост. лит., 2006—. Т. 6 (дополнительный). Искусство / ред. М.Л. Титаренко и др. — 2010. — 1031 с.
11. История Китая/ учебник под редакцией *А.В. Меликсетова*. - 2 -е изд., испр. и доп. - М.: Издательство МГУ, Высшая школа, 2002. - 736 С.
12. *Каимова А.С.* История формирования и эволюции тайваньской идентичности в послевоенный период (1945-2008) М., 2016
13. *Кравцова М.Е.* История культуры Китая. - СПб.: Издательство Лань, 1999. - 416 С.
14. *Ларин А.Г.* Тайвань— социально-экономический, политический, идеологический феномен Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/tayvan-sotsialno-ekonomicheskii-politicheskii-ideologicheskii-fenomen> (24.02.2018)
15. *Линь Юйтан* Китайцы: моя страна и мой народ / Линь Юйтан; пер. с китайского и предисл. *Н.А. Спешнева*. - М. : Вост. лит., 2010. — 335 С.
16. *Линь Хоушэн Ло Пэйюй* Секреты китайской медицины, 300 вопросов о цигуне Н.1993
17. *Литвинова Ю.Г.* Взаимоотношения между КНР и Тайванем Режим доступа: [http://www.synologia.ru/a/Взаимоотношения между КНР и Тайванем](http://www.synologia.ru/a/Взаимоотношения_между_КНР_и_Тайванем) (22.02.2018)
18. *Литвинова Ю.Г.* Взаимоотношения между КНР и Тайванем Режим доступа: [http://www.synologia.ru/a/Взаимоотношения между КНР и Тайванем](http://www.synologia.ru/a/Взаимоотношения_между_КНР_и_Тайванем) (22.02.2018)
19. *Милянчук А.О.* Зарождение учения о вскармливании жизни М.2009
20. *Перминова В.А.* Японское и китайское управление на Тайване когда закончилось колониальное управление островом? Режим доступа: [http://www.synologia.ru/a/Японское и китайское управление на Тайване](http://www.synologia.ru/a/Японское_и_китайское_управление_на_Тайване) (22.02.2018)

21. *Перминова В.А.* Тайвань – образцовая колония Японии (1895-1945гг.): особенности социально-экономических преобразований М., 2016
22. *Ринчинов О. С.* О религиозной ситуации на Тайване Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/o-religioznoy-situatsii-na-tayvane> (20.03.2018)
23. *Ринчинов О. С.* Буддизм на Тайване: предпосылки модернизации и ее основные результаты Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/v/buddizm-na-tayvane-predposylki-modernizatsii-i-eyo-osnovnye-rezultaty>
24. *Спешнев Н.А.* Китайцы: особенности национальной психологии СПб.:КАРО, 2011С.336
25. *Тодер Ф.А.* Тайвань и его история (XIX в.) М.: Главная редакция восточной литературы издательства «Наука», 1978. — 343 С.
26. *Торчинов Е.А.* Жизнь, смерть, бессмертие в универсуме китайской культуры. Режим доступа: <http://anthropology.ru/ru/text/torchinov-ea/zhizn-smert-bessmertie-v-universume-kitayskoy-kultury> (02.04.2018)

1. *Chi-chuan Yang* The Influence of Historical and Sociocultural Context on Identity Constructions
2. *Asaf Goldschmidt* The Evolution of Chinese Medicine USA 2009
3. *Livia Kohn* Chinese healing exercise. The tradition of Daoyin USA, 2008
4. *Angela Ki Che Leung* Medicine for women in imperial china Boston, 2006
5. *Jeremy Ross Zang Fu*. The organ systems of traditional Chinese medicine NY, 1985
6. *Krishna Kaphle, Leang-Shin Wu, Nai-Yen Jack Yang and Jen-Hsou Lin* Herbal Medicine Research in Taiwan eCAM 2006; 3(1) 149-155
7. *Elisabeth Hsu* The transmission of Chinese Medicine University of Cambridge 1999
8. *Denny Roy* Taiwan A political History USA, 2003

1. Цю Линг Тайваньский цигун 台湾气功精选(邱陵) Режим доступа: <http://m.ishare.iask.sina.com.cn/f/14141396.html?from=singlemessage&isappinstalled=0> (24.02.2018)
2. Ли Сыцэн Инструмент, приводящий в движение ци 李嗣涔: 气的震荡
Режим доступа:
<https://wenku.baidu.com/view/b91bd6240622192e453610661ed9ad51f01d545e.html> (29.01.2018)
3. Чжэн Чжимин Культурный феномен групп цигун на Тайване 台湾气功团体的文化现象 Режим доступа:
http://blog.sina.cn/dpool/blog/s/blog_61cc12c70102dyg1.html?from=singlemessage&isappinstalled=0 (17.02.2018)
4. Интернет – энциклопедия «Байкэ байдун». Хуантинцзин (Канон Жёлтого двора) 黄庭经 Режим доступа: <http://baike.baidu.com/item/黄庭经> (29.03.2018)